



Voice of Academia

Academic Series of Universiti Teknologi MARA Kedah
Vol. 7, No. 2, 2012
ISSN 1985 - 5079



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

The Chronology of REITs Development in Malaysia

Suhana Mohamed
Haliza Hirza Jaffar
Rohana Sham
Abdul Razak Jambari
Zuliana Zoolkefli
Nor Fazlin Uteh

*Persuasive Technology Adaptation in CAPD
eBook: A Multimedia Approach for Renal Patient*

Arifah Fasha Rosmani
Siti Zulaiha Ahmad
Nurul Fatahiyah Shalahudin

*Sustainable Design: Exploration of Recycled
Materials Physical Forms in Furniture Studies*

Nurul 'Ayn Ahmad Sayuti
Shahriman Zainal Abidin

*Pengurusan Emosi Dalam Surah Maryam Ayat
21 hingga 26*

Siti Aisyah Yusof
Muhammad Saiful Islami Mohd
Taher

ACADEMIC SERIES COMMITTEE UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA KEDAH

Editor-in-Chief

Noor Zahirah Mohd Sidek (Dr.)
Aishah Musa

Advisory Board

Aishah Musa
Etty Harniza Harun
Hasroleffendy Hassan
Nor Ardyanti Ahmad
Nizar Nazrin
Sarirah Che Ros
Siti Hajjar Mohd Amin
Suhardi Wan Mansor

Syakirah Mohamed
Syed Mohammed Alhady Syed Ahmad Alhady
Prof. Madya Wan Faizah Wan Abdullah
Wan Siti Esah Che Hussain
Wong Soon Heng
Zanariah Idrus
Zanirah Mustafa
Graphic
Asrol Hasan

Special Tasks

Aishah Musa
Bawani Selvaraj
Ho Chui Chui

Rita Maria Dourado
Siti Ajar Ikhsan (USM)
Syazliiyati Ibrahim

Review Board

Halimah Abdul Manaf (Dr.)
Universiti Utara Malaysia
Mak Kem Seng (Dr.)
Universiti Teknologi MARA
Mohd Sollehudin Shuib (Dr.)
Universiti Utara Malaysia
Monika @ Munirah Abd Razzak (Dr.)
Universiti Malaya

Siti Suhaily Surip
Universiti Sains Malaysia
Tengku Siti Meriam Tengku Wook (Dr.)
Universiti Kebangsaan Malaysia
Zuraidah Abd Manaf (Dr.)
Universiti Teknologi MARA

Copyright © 2012 by the Universiti Teknologi MARA, Kedah

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior permission, in writing, from the publisher.

© *Voice of Academia* is jointly published by the Universiti Teknologi MARA, Kedah and Penerbit UiTM (UiTM Press), Universiti Teknologi MARA Malaysia, Shah Alam, Selangor. Printed by Perpustakaan Sultan Badlishah, Universiti Teknologi MARA, Kedah.

The views, opinions and technical recommendations expressed by the contributors and authors are entirely their own and do not necessarily reflect the views of the editors, the Faculty or the University.

CONTENTS

PAGE

The Chronology of REITs Development in Malaysia	1
Persuasive Technology Adaptation in CAPD eBook: A Multimedia Approach for Renal Patient	13
Sustainable Design: Exploration of Recycled Materials Physical Forms in Furniture Studies	25
Pengurusan Emosi Dalam Surah Maryam Ayat 21 hingga 26	41



Voice of Academia

Academic Series of Universiti Teknologi MARA Kedah



Pengurusan Emosi Dalam Surah Maryam Ayat 21 Hingga 26

Siti Aisyah Yusof (Corresponding author)

Pusat Pemikiran dan Kefahaman Islam, Universiti Teknologi MARA Kedah

Peti surat 187, 08400 Merbok, Kedah

Tel: +060193565308 E-mail: aisyah421@kedah.uitm.edu.my

Muhammad Saiful Islami Mohd Taher

Pusat Pemikiran dan Kefahaman Islam, Universiti Teknologi MARA Kedah

Peti surat 187, 08400 Merbok, Kedah

Tel: +060193575308 E-mail: msaiful0860@kedah.uitm.edu.my

ABSTRAK

Kertas kerja ini bertujuan mendedahkan kaedah pengurusan emosi menurut al-Quran. Umat Islam kini lebih cenderung untuk merujuk kaedah pengurusan emosi daripada sarjana Barat sehingga terlepas pandang panduan pengurusan emosi seperti yang digariskan oleh al-Quran. Walhal hakikatnya terdapat banyak garis panduan yang disediakan oleh Allah untuk hamba-hamba-Nya yang beriman bagi menguruskan emosi dengan baik. Pengkaji berusaha meneliti ayat 21 hingga 26 Surah Maryam yang menceritakan bagaimana Sayyidah Maryam yang diberikan panduan oleh Allah pada saat beliau mengalami tekanan emosi semasa hamil. Hal ini demikian kerana beliau hamil tanpa berkahwin. Kajian ini menggunakan metode kajian perpustakaan dengan merujuk al-Quran, kitab tafsir, buku-buku dan sebagainya. Hasil kajian mendapati bahawa terdapat lima panduan pengurusan emosi yang berkesan yang telah dinyatakan oleh Allah dalam Surah Maryam. Pengkaji berharap kertas kerja ini dapat mendedahkan beberapa kaedah pengurusan emosi mengikut acuan Islam yang sebenar.

Kata kunci: Pengurusan, tekanan emosi, Islam, Surah Maryam.

1-Pengenalan

Mengurus emosi dengan bijaksana adalah sangat penting bagi seseorang individu untuk menjamin kesejahteraan hidup. Dewasa ini, tuntutan kehidupan dalam mengharungi arus kemodenan memberikan impak yang besar dalam kehidupan manusia terutamanya memberikan kesan terhadap emosi seseorang sehingga memungkinkan berlakunya perkara yang tidak diingini. Rentetan daripada yang berlaku dalam kehidupan seharian, masyarakat kini lebih cenderung untuk mencari penyelesaian daripada pelbagai sumber sama ada daripada lambakan teknologi maklumat, media massa, pakar psikologi dan sebagainya. Penyelesaian tersebut kebanyakannya bersumberkan Barat turut diaplikasi oleh umat Islam masa ini. Walhal, Islam telah menetapkan al-Quran sebagai panduan hidup bagi mukmin yang sejati. Oleh itu, penulisan ini adalah untuk mengetengahkan panduan mengurus emosi seperti yang telah digariskan oleh Allah dalam al-Quran. Dalam Surah Maryam, Islam telah menggariskan satu panduan khusus untuk mengurus emosi yang terganggu sehingga menyebabkan berlakunya tekanan dalam kehidupan.

2-Kisah Saidatina Maryam Sebagai Model Pengurusan Emosi

Dalam al-Quran, Allah telah memberikan satu sampel keadaan seseorang yang mengalami tekanan emosi yang disertai dengan panduan khusus untuk menangani masalah tersebut. Perkara ini disebut dalam Surah Maryam melalui kisah Saidatina Maryam iaitu seorang wanita solehah dan rajin beribadat yang diuji dengan kehamilan tanpa melalui proses perkahwinan (Abdul Malik, 1985). Walaupun kejadian tersebut merupakan anugerah daripada Allah, namun ia sukar untuk diterima oleh masyarakat. Ia dianggap suatu perkara yang tidak bermoral dan menjelikkan dalam konteks masyarakat ketika itu.

Proses kehamilan yang berlaku pada Saidatina Maryam juga turut memberikan kesan terhadap emosinya. Hal ini demikian kerana perubahan biologi manusia memberikan kesan kepada emosi seseorang jika tidak ditangani dengan baik. Merujuk artikel Rencana Utama dalam akhbar Kosmo, dinyatakan bahawa wanita yang mengandung akan mengalami peningkatan hormon sehingga 200 peratus. Perubahan ini adalah 10 hingga 20 kali ganda lebih tinggi daripada biasa yang memberi pengaruh yang besar bukan sahaja dari segi penampilan dan tubuh badan bahkan turut mempengaruhi



emosi wanita (Nurul Izza, 2012).

Dalam surah Maryam ayat 21 hingga 26, Allah SWT telah memberikan panduan yang khusus bagi menyelesaikan masalah tekanan emosi yang dialami oleh Saidatina Maryam yang wujud dari keadaan persekitaran, perubahan biologi melalui kehamilan dan tanggapan terhadap personalitinya. Justeru, umat Islam seharusnya menjadikan panduan tersebut sebagai satu pendekatan yang terbaik dalam mengurus emosi.

3-Definisi Emosi

Menurut ilmu psikologi, emosi bermaksud suatu tindak balas subjektif atau perasaan seseorang yang disertai dengan beberapa perubahan iaitu perubahan fisiologi (fizikal), perubahan tingkah laku ekspresif (tanpa lisan), perubahan pengalaman dan perubahan dalam penilaian mental seseorang (Ma'rof dan Haslinda, 2004).

Mohd. Sharani, Zainal dan Mohamad Ibrani Shahrinin (2003) pula berpendapat bahawa emosi adalah suatu perasaan afektif yang berpunca dari perubahan fizikal yang aktif, komponen kognitif atau pemikiran seseorang, tingkah laku yang dihadapi dan juga pengalaman yang bersifat subjektif.

4-Tekanan

Tekanan ialah suatu tindak balas seseorang terhadap sesuatu keadaan dan suasana yang mengganggu serta memerlukan penyesuaian dari segi sistem tubuh badan ataupun pemikiran (Ma'rof dan Haslinda, 2004). Tekanan yang turut dikenali sebagai stres berasal daripada perkataan Latin, iaitu 'stringere' yang membawa erti menekan. Ia merujuk sebarang perubahan yang berlaku sama ada dari segi psikologi, fizikal dan fisiologi yang boleh diramalkan apabila seseorang menerima bebanan dari segi tugas, usaha atau tanggungjawab untuk melakukan sesuatu (Mohamed Hatta, Anisah, Susan, Abdul Hamid dan Hatta, 2008).

Tekanan mempunyai kebaikan dan juga boleh mendatangkan kemudharatan. Ia bergantung pada persepsi seseorang untuk menerima sesuatu tekanan. Tekanan yang dapat memberikan kesan positif dikenali sebagai eustress. Manakala tekanan yang boleh mendatangkan perkara

mudarat dinamakan sebagai distress (Ma'rof dan Haslinda, 2004; Danial, 2003).

4.1- Simptom Tekanan Emosi

Seseorang individu yang mengalami tekanan emosi akan menunjukkan beberapa simptom seperti berikut (Fariza, 2005):

4.1.1- Aspek Fisiologi

Seseorang yang mengalami tekanan dapat dikenal pasti apabila mengalami tekanan darah tinggi, ketidakseimbangan tahap kolesterol dan gastrousus seperti sakit perut dan cirit-birit.

4.1.2- Aspek Psikologi.

Tekanan emosi juga melahirkan seseorang yang tidak berpuas hati, mudah marah, kecewa, berputus asa dan sebagainya. Menurut Osman (2012), seseorang yang mengalami tekanan biasanya akan mengalami simptom seperti merasai bimbang, hilang daya tumpuan, cepat marah, tidak dapat tidur, hilang selera makan dan sebagainya.

4.1.3- Aspek Tingkah Laku.

Tekanan emosi juga membentuk individu yang kurang berdisiplin, terlibat dengan penggunaan dadah, prestasi pelajarannya merosot dan sebagainya.

5-Faktor Berlakunya Tekanan Emosi

Terdapat beberapa pandangan terhadap faktor berlakunya tekanan emosi. Menurut Suhaiza, Akmalunnisak dan Syed Mohamed Shefeq (2008), persekitaran yang tidak kondusif dalam sesebuah keluarga boleh menimbulkan tekanan ke atas seseorang. Persekitaran bukan sahaja mempengaruhi emosi, bahkan turut memberi kesan kepada motivasi sahsiah dan sikap seseorang (Mohd. Anuar dan Norshahril, 2011). Tekanan juga boleh berlaku sebagai akibat tidak balas terhadap emosi, konflik mental dalam membuat keputusan, perasaan kecewa, personaliti individu, penerimaan terhadap pemikiran seseorang, sosiobudaya, peristiwa lampau dan juga desakan hidup (Ma'rof dan Haslinda, 2004).



Fariza (2005) menjelaskan tekanan emosi berlaku dari faktor dalaman dan faktor luaran. Antara faktor dalaman yang boleh mempengaruhi emosi seseorang adalah konflik dalam membuat sesuatu keputusan, perubahan biologi dan personaliti. Manakala keluarga, pencapaian akademik, sosial dan persekitaran yang merangkumi aspek suasana masyarakat, budaya hidup, kurangnya interaksi antara keluarga dikenal pasti sebagai faktor luaran berlakunya tekanan emosi.

Dalam kajian Fariza (2005) juga menyebut ahli psikologi Islam seperti Imam al-Ghazali, al-Razi, Muhammad Uthman Najati, Muhammad `Izudin Taufik, Samih Atif al-Zin dan Hassan Langgulung melihat tekanan emosi berpunca dari hati manusia yang tidak beriman kepada Allah. Redha dengan ketentuan Allah merupakan sebahagian daripada keimanan kepada Allah SWT. Tekanan emosi berlaku apabila seseorang tidak mencapai kejayaan yang diharapkan maka lahirilah sifat mazmumah seperti hasad dengki terhadap kejayaan orang lain.

6-Kesan Tekanan Emosi Ke Atas Kesihatan

Seseorang yang mengalami tekanan emosi akan mendapat kesan yang negatif ke atas fizikal dan kesihatannya (Danial, 2003). Tekanan emosi boleh memusnahkan fungsi sistem imunisasi dalam badan seseorang. Sekiranya ia berlaku secara berterusan, ia membawa penyakit yang lebih serius dan turut memberi kesan ke atas psikologi seseorang seperti kerisauan dan kekecewaan (Ma`rof dan Haslinda, 2004).

Tekanan emosi juga memberi kesan yang negatif kepada hubungan sosial dan fungsi harian (Norbert, 2007; Carr, 2011). Sebagai contoh, tekanan yang dialami wanita hamil akan menyebabkan berlakunya pengaliran hormon tertentu akibat dari rangsangan otak dan akan menghalang darah diedarkan kepada bayi. Akhirnya bayi akan kekurangan oksigen kerana kekurangan darah pada plasenta. Kesan daripada tekanan tersebut juga akan mempengaruhi pembentukan bayi dalam kandungan sama ada dari segi emosi, fizikal dan juga psikologikal (Ma`rof dan Haslinda, 2004).

Oleh hal yang demikian, tekanan emosi menyumbangkan kesan negatif yang sangat besar kepada seseorang sama ada dari aspek fizikal, pemikiran ataupun psikologi sekiranya tidak ditangani dengan sebaiknya.

7-Surah Maryam (Ayat 21 Hingga 26) Satu Panduan Pengurusan Emosi

Terdapat lima panduan pengurusan emosi yang berkesan dalam Surah Maryam iaitu berdasarkan ayat 21 hingga 26.

7.1-Berfikiran Positif

Berdasarkan Surah Maryam ayat ke-21, Allah SWT memberikan panduan kepada manusia agar berfikiran positif terhadap apa-apa yang berlaku dalam kehidupan.

Firman Allah SWT:

• قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَىٰ هَيْنٌ ۖ وَلَنَجْعَلَ لَكَ آيَةً لِلنَّاسِ وَرَحْمَةً مِنَّا وَكَانَ أَمْرًا مَّقْضِيًّا ﴿٢١﴾

Terjemahan: “Ia menjawab: Demikianlah keadaannya, tak usahlah dihairankan, Tuhanmu berfirman: Hal itu mudah bagiku dan Kami hendak menjadikan pemberian anak itu sebagai satu tanda (yang membuktikan kekuasaan Kami) untuk umat manusia dan sebagai satu rahmat dari Kami; dan hal itu adalah satu perkara yang telah ditetapkan berlakunya”.

(Surah Maryam: ayat 21)

Menurut Imam al-Razi dalam Tafsir Mafatih al-Ghaib serta al-Mahalli dan al-Suyuti dalam Tafsir al-Jalalayn, ayat di atas merupakan jawapan yang diberikan oleh malaikat Jibril kepada Sayyidah Maryam untuk memujuknya agar meredhai ketetapan takdir Allah SWT terhadapnya. Ayat “هُوَ عَلَىٰ هَيْنٌ” merujuk proses kejadian Nabi Isa AS yang lahir tanpa bapa sebagaimana kebiasaan, yang menunjukkan bahawa perkara tersebut adalah mudah untuk dilakukan oleh Allah SWT dan menjadi tanda kekuasaan-Nya. Ayat “وَكَانَ أَمْرًا مَّقْضِيًّا” pula menunjukkan bahawa kejadian kelahiran tersebut merupakan kehendak Allah SWT yang telah tertulis di Lauh Mahfuz dan pasti akan berlaku.

Berdasarkan ayat ke-21 tersebut, Allah SWT mendidik Saidatina Maryam supaya menangani tekanan emosi terhadap kehamilan tanpa perkahwinan dengan berfikiran positif, iaitu:

- a) Pemberian anak tersebut ialah tanda kekuasaan Allah SWT kepada



manusia.

- b) Anak tersebut suatu rahmat daripada Allah SWT.
- c) Mendidik Saidatina Maryam agar beriman kepada Qada` dan Qadar Allah iaitu salah satu bukti keimanan kepada Allah SWT.

Penerimaan dan pentafsiran seseorang terhadap apa-apa yang dialaminya boleh mempengaruhi pemikiran seseorang dan menyumbang kepada tekanan (Ma`rof dan Haslinda, 2004; Hatta, Ruzanna dan Mohamad Hatta, 2003). Pemikiran yang positif boleh mempengaruhi tindak balas organ dalam badan manusia untuk berfungsi dengan normal dan memberikan kesan baik kepada emosi (Amina, 2011). Justeru itu, ketaqwaan dan keyakinan kepada ketentuan Allah SWT dapat melahirkan pemikiran yang positif terhadap tekanan yang dihadapi (Osman, 2012).

Berdasarkan ayat tersebut, Islam telah menanamkan keyakinan dalam diri manusia bahawa setiap apa-apa yang berlaku merupakan bukti kekuasaan dan tanda kasih sayang Allah SWT kepada hamba-Nya. Kita juga ditekankan tentang keimanan atau kepercayaan terhadap ketetapan yang digariskan oleh Allah SWT mempunyai hikmah di sebaliknya. Oleh itu, manusia seharusnya menerima setiap musibah dengan hati yang lapang, bersyukur dan bersabar dengan ketentuan Allah. Keimanan dan keyakinan kepada Allah inilah dapat memupuk pemikiran yang positif dan akhirnya dapat menenangkan jiwa yang gelisah (Muhammad Isa, 1998).

7.2-Mewujudkan persekitaran yang sesuai

Berdasarkan ayat 22 Surah Maryam, Allah membimbing manusia agar mencari persekitaran yang baik untuk menangani tekanan emosi.

Firman Allah SWT:

﴿ فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَذَتْ بِهَا مَكَانًا قَاصِيًا ۖ ﴾

Terjemahan: "Maka Maryam hamillah lalu ia memencilkan diri dengan kandungannya itu ke sebuah tempat yang jauh".

(Surah Maryam: ayat 22)

Panduan ini disebutkan dalam ayat di atas berdasarkan tindakan Saidatina Maryam yang hamil tanpa perkahwinan dengan menyisihkan diri ke tempat

yang jauh untuk mengurangkan tekanannya dan mengelakkan cemuhan masyarakat di sekelilingnya. Tindakan tersebut ialah satu petunjuk pada perlunya memilih persekitaran yang bersesuaian bagi menangani tekanan yang dihadapi. Najib (2007) menyebut persekitaran fizikal boleh menjadi punca berlaku tekanan khususnya dalam masalah tekanan di tempat kerja. Bagi menangani keadaan tersebut, sokongan sosial dari keluarga terdekat seperti ibu bapa, suami isteri, anak, rakan dan persekitaran sosial dapat mengurangkan tekanan (Fiona, 2003). Fiona (2003) turut menyebut cara menangani tekanan ialah mendapatkan rehat secukupnya, menjauhkan diri daripada kesesakan dan kebisingan.

Menurut Dr. Virginia I. Lohr dari Jabatan Hortikultur dan Arkitek Landskap, Washington State University USA, produktiviti kakitangan akan meningkat sebanyak dua belas peratus (12%) jika bekerja dalam persekitaran yang mempunyai tumbuhan hiasan dalaman (Lohr, Pearson-Mims dan Goodwin, 1996.) Kajian ini menunjukkan bahawa persekitaran yang baik seperti persekitaran yang dipenuhi tumbuhan hijau berfungsi sebagai terapi minda dan mengurangkan tekanan. Danial (2004) turut berpendapat bahawa keadaan persekitaran dapat mempengaruhi minda dan perasaan seseorang.

Abdul Malik (1985) menyebut dalam kitab tafsirnya bahawa tempat sunyi dipilih oleh Saidatina Maryam ketika hampir melahirkan anak dan bersandar pada pangkal pohon kurma kerana ia boleh menenangkan hati. Gambaran tersebut menunjukkan bahawa memilih tempat yang baik dapat membantu untuk mengurangkan tekanan emosi. Oleh yang demikian, kita seharusnya mewujudkan persekitaran yang sesuai sama ada di rumah, pejabat dan sebagainya sebagai cara untuk mewujudkan ketenangan hati dan sekali gus dapat mengelak diri dari mengalami tekanan emosi (Danial, 2003).

7.3-Menghayati Keindahan Alam

Panduan ketiga ialah melalui penghayatan terhadap keindahan ciptaan Allah yang disebut dalam ayat 24. Allah SWT telah menciptakan sebuah anak sungai untuk Saidatina Maryam ketika hendak melahirkan anaknya bagi menggembirakan hatinya yang kesedihan.



Firman Allah SWT:

فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا

terjemannya: Lalu ia diseru dari arah sebelah bawahnya: Jangankan engkau berdukacita, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan di bawahmu sebatang anak sungai”.

(Surah Maryam: ayat 24)

Imam al-Khazin (t.t.) dan Ibnu Kathir (1998) menyatakan terdapat dua pandangan ulama’ dalam menentukan siapakah yang menyeru Sayyidah Maryam dari arah sebelah bawahnya. Pertama, malaikat Jibril dan kedua, anaknya yang baru sahaja lahir iaitu Nabi Isa AS. Berkenaan dengan kewujudan anak sungai di tempat tersebut, Imam al-Khazin (t.t.) menyatakan dua pendapat ulama’. Pertama, anak sungai itu wujud setelah malaikat Jibril atau menurut pendapat yang lain, Nabi Isa AS, menghentakkan kakinya ke tanah lalu muncullah mata air yang mengalir. Pandangan kedua menyatakan bahawa di kawasan itu terdapat sebatang sungai yang telah kering airnya kemudian mengalir airnya setelah lahirnya Nabi Isa AS.

Menurut Danial (2003), hati yang gelisah dapat ditenangkan dengan menghayati keindahan alam. Imam al-Ghazali ada menyebut di dalam kitab Ihya’ Ulumuddin bahawa melihat keindahan alam seperti bunga-bunga, burung-burung dan alam yang pelbagai dapat memberikan ketenangan yang mampu menghilangkan tekanan seseorang.

Hal ini turut dibuktikan dengan kajian dari Masahiro (2004) terhadap 40 orang wanita yang berusia dalam lingkungan 46 hingga 77 tahun yang dibawa menginap di Pulau Kyushu, Jepun selama 3 malam 2 hari. Pemilihan sampel adalah dalam kalangan wanita yang sudah berkahwin, sama ada sebagai suri rumah atau bekerja. Kajian tersebut adalah untuk melihat perubahan hormon tekanan terhadap sampel yang mengalami kadar tekanan yang tinggi daripada cara hidup yang dialaminya. Sebagai hasil kajian tersebut, percutian di sebuah pulau yang mempunyai keindahan semula jadi dapat mengurangkan kadar hormon tekanan terhadap individu yang terpilih.

Oleh itu, ayat 24 dari Surah Maryam ini jelas menunjukkan bahawa menghayati keindahan alam semula jadi merupakan satu panduan daripada

Allah untuk membantu mengurangkan tekanan emosi yang dihadapi oleh seseorang.

7.4-Makan makanan yang seimbang dan berkhasiat

Berdasarkan surah Maryam ayat ke-25 dan 26, Allah SWT, memberikan panduan kepada Saidatina Maryam agar memakan kurma iaitu dengan memerintahkan Saidatina Maryam menggoncang pangkal pohon kurma untuk menggugurkan buah kurma.

Firman Allah SWT:

وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا حَنِئًا ﴿٢٦﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا

gugur kepadamu buah tamar yang masak. “Maka makanlah dan minumlah serta bertenanglah hati dari segala yang merungsingkan...”

(Surah Maryam: ayat 25 dan 26)

Perintah Allah dalam ayat tersebut merupakan suatu panduan bagi manusia untuk menangani tekanan emosi dengan memakan makanan yang berkhasiat khususnya buah kurma. Buah kurma ialah satu makanan seimbang dan mengandungi banyak mengandungi khasiat seperti vitamin B6, asid folik, kalium, zat besi dan magnesium. Menurut Fiona (2003), tekanan emosi boleh menyebabkan seseorang mengalami penyakit yang berkaitan jantung, sistem pengaliran darah dan tekanan darah. Kandungan magnesium yang boleh didapati secara semula jadi dalam buah kurma dapat berfungsi untuk memantapkan jantung dan sistem peredaran darah (Danial, 2011). Oleh yang demikian, ia dapat membantu mengatasi tekanan darah yang dialami oleh seseorang yang tertekan emosinya (Rushmini, 2012).

Menurut Mohd. Sharani et. al (2003), wanita yang baru bersalin dan mengalami tekanan emosi berisiko tinggi untuk mengalami tekanan jiwa berbanding masa-masa lain. Oleh itu, saranan memakan buah kurma dalam Surah Maryam amatlah bertepatan untuk mengawal kadar tekanan yang dialami Saidatina Maryam. Dalam ayat 25 tersebut, perkataan kurma yang digunakan ialah istilah ‘rutoban’ yang bermaksud masak di dahan, basah dan manis serta mengandungi bahan makanan dasar yang mudah dihadam (al-Khazin, t.t.). Buah kurma pada peringkat ini sangat sesuai bagi orang



yang baru melahirkan anak (Sa'id Salah , 2009). Penggunaan istilah tersebut jelas menunjukkan bahawa kurma pada peringkat ini mampu memberikan tenaga yang cepat mengikut keadaan Saidatina Maryam yang lemah setelah melahirkan anak.

Oleh itu, perintah Allah SWT kepada Saidatina Maryam dalam ayat tersebut jelas membuktikan kepentingan makanan yang baik untuk memastikan kesihatan terjamin dan mengatasi masalah tekanan emosi.

7.5-Berpuasa

Di dalam Surah Maryam ayat ke-26, Allah turut memberikan saranan kepada Saidatina Maryam agar berpuasa dalam usaha menangani tekanan emosi.

Firman Allah SWT:

فَكُلْ وَاشْرَبْ وَقَرَىٰ عَيْنًا فَلَمَّا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

Terjemahan: “Maka makanlah dan minumlah serta bertenanglah hati dari segala yang merungsingkan. Kemudian kalau engkau melihat seseorang manusia, maka katakanlah: “Sesungguhnya aku bernazar diam membisu kerana al-Rahman (Allah); (setelah aku menyatakan yang demikian) maka aku tidak akan berkata-kata kepada sesiapa pun dari kalangan manusia pada hari ini”.

(Surah Maryam: ayat 26)

Puasa menurut Islam bukan sahaja menahan diri daripada lapar dan dahaga tetapi merangkumi berpuasa dari aspek fizikal dan aspek kejiwaan (spiritual). Menurut Danial (2003), amalan berpuasa dapat membantu meredakan tekanan yang dialami oleh seseorang. Hal ini demikian kerana aspek jiwa atau emosi manusia turut memberikan pengaruh pada pengeluaran zat-zat yang boleh membawa kesan kepada kesihatan. Perasaan marah, takut dan bimbang yang berlebihan boleh menyebabkan kelenjar-kelenjar lain dalam tubuh menjadi aktif dan membahayakan kesihatan (Agus, 2010).

Menurut penjelasan Imam al-Qurtubi dalam kitabnya Tafsir al-Jami' Li Ahkam al-Quran, puasa (Sauma) yang disebutkan dalam ayat tersebut

disarankan supaya tidak bercakap dengan sesiapaapun untuk menjaga lidah bagi menenangkan emosinya. Saranan ini menjelaskan bahawa menjaga percakapan dapat membantu mengawal perasaan marah, sedih dan sebagainya. Oleh itu, umat Islam digalakkan untuk menjaga lidah, memperbanyak bacaan al-Quran dan bersedekah bagi menguatkan jiwa dan menenangkan hati yang tertekan.

8-Kesimpulan

Berdasarkan penelitian terhadap Surah Maryam ayat 21 hingga 26, terdapat lima kaedah bagi mengurus emosi dengan baik. Saranan yang disebutkan dalam al-Quran ini jelas menunjukkan kaedah pengurusan emosi yang baik menekankan beberapa elemen penting iaitu akal, roh dan fizikal yang dapat menyeimbangkan emosi seseorang. Bagi elemen akal, al-Quran menyarankan agar memantapkan kepercayaan kepada Allah SWT bahawa Allah Maha Berkuasa, setiap perkara ada rahmatnya dan menerima ketentuan Allah secara positif. Elemen roh disuburkan dengan didikan rohani melalui ibadat seperti berpuasa dan menjaga lidah dan melakukannya hanya kerana Allah. Elemen fizikal pula ditekankan melalui pengambilan makanan yang berkhasiat dan seimbang seperti pengambilan kurma serta memastikan persekitaran bersesuaian dengan penerimaan fizikal seseorang.

Rujukan

Abdul Malik Abdul Karim Amrullah (1985). Tafsir al-Azhar. Juzuk 16. Singapura: Pustaka Nasional Pte. Ltd.

Amina Haji Noor (2011). Peranan Emosi dan Penyakit. Batu Caves, Selangor: al-Hidayah Publication.

Carr, J., Kelly, B., Keaton, R. and Albrecht, C. (2011). “Getting to Grips with Stress in the workplace: Strategies for promoting a healthier, more productive environment”, Human Resource Management International Digest, vol. 19 Iss: 4 pp. 32-38.

Danial Zainal Abidin (2003). Perubatan Islam dan Bukti Sains Moden. Ed. 2. Pahang: Publications & Distributors Sdn. Bhd.



- Danial Zainal Abidin (2006). *Tip-tip Cemerlang Daripada Al-Quran*. Selangor: PTS Millennia Sdn. Bhd.
- Fariza Md. Sham (2005). "Tekanan Emosi Remaja Islam", *Jurnal Islamiyyat* 27(1), hal. 3-24.
- Fiona Chia Li Chia (2003). "Stres: Kesan ke Atas Kesihatan Individu dan Bagaimana Mengatasinya", koleksi Kertas Kerja Psikologi Masyarakat Malasysia Semasa IV.
- Hatta Sidi, Ruzanna Zam Zam dan Mohamed Hatta Shaharom (2003). *Menjaga Kesihatan Jiwa Teknik Mengurus Stres*. Pahang: Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Ibnu Kathir, 'Imaduddin Abu al-Fida' Ismail bin Kathir al-Qurasyi al-Dimasyqi (1998). *Tafsir al-Quran al-'Azim*. Damsyik: Maktabah Dar al-Fiha'.
- Khazin al-, 'Ala' al-Din 'Ali bin Muhammad bin Ibrahim al-Baghdadi (t.t.). *Tafsir al-Khazin*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Lohr, V.I., C.H. Pearson-Mims, and G.K. Goodwin (1996). "Interior plants may improve worker productivity and reduce stress in a windowless environment". *J. of Environmental Horticulture* 14(2):97-100.
- Masahiro Toda, Hiroaki Makino, Hidetoshi Kobayashi, Shingo Nagasawa, Kazuyuki Kitamura (2004). "Medical Assessment of the Health Effects of Shirt Leisure Trips", *Archives of Environmental Health*, vol. 59 (No. 12) pp. 717-724.
- Ma'rof Redzuan, Haslinda Abdullah (2004). *Psikologi*. Ed. 2., Universiti Putra Malaysia: McGraw Hill (Malaysia) Sdn. Bhd.
- Mohd Anuar Abdul Rahman dan Norshahril Abdul Hamid (2011). "Kesan Persekitaran Terhadap Pembangunan emosi Pelajar di Fakulti Pendidikan, UTM", *Journal of Education Psychology & Counseling*, v. 1, Mac 2011, pp. 141-161/ ISSN: 2231-735X.

Mohd. Sharani Ahmad, Zainal Madon, Mohamad Ibrani Shahrinin Adam Assim (2003). Psikologi Pembangunan Manusia. Universiti Putra Malaysia: McGraw Hill (Malaysia) Sdn. Bhd.

Muhammad Isa Selamat (1998). Penawar Jiwa: Psikologi Ketenangan Minda. Kuala Lumpur: Darul Nu'man.

Mohamed Hatta Shahrarom, Anisah Che Ngah, Susan Tan Mooi Koon, Abdul Hamid Abdul Rahman dan Hatta Sidi (2008). Etika Perubatan Islam Dan Isu-isu Psikiatri. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Najib Ahmad Marzuki (2007). Psikologi Personel. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd.

Norbert R. M. (2007). "Offering Hope to the Emotionally Depressed". Annual Editions Psychology, Karen G. Duffy et. al. (ed). McGraw Hill.

Nurul Izza Rosly (2012, 11 Januari). Punca Kemerosotan Kesihatan Manusia, Kosmo!.

Osman Che Bakar (2012, 5 Februari). Menghadapi Tekanan Secara Islam, Mingguan Malaysia.

Rushmini Maris Ismail (2012). Darah Tinggi Kerana Kurang Mineral. Mingguan Wanita, bil 1490 (8-14 Jun 2012/18-24 Rejab 1433H).

Suhaiza Zainuddin, Akmalunnisak Md. Salleh, Syed Mohamed Shefeq Syed Mansor (2008). Ciri-ciri Tekanan dan Kaedah Pengurusan Tekanan Dalam Keluarga. Seminar Kaunseling Keluarga 2008.

Laman sesawang

<http://www.altafsir.com> retrieved 9 October 2012.

<http://public.wsu.edu/~lohr/hih/productivity/> retrieved 9 October 2012.



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Voice of Academia

Academic Series of Universiti Teknologi MARA Kedah